

# 「手、洗った？」

ノロウイルスなど食中毒予防に有効です！

感染症予防にも



帰宅したとき



トイレに行ったとき



ごはんをつくるとき



食べる時



汚れが残りやすい部分

スタート

「2度洗い」が効果的です！

① 水で汚れを洗い流す



②せっけんを泡立てて、手のひらを5回こする



③手の甲をのぼすように洗う



④指先、爪の間をこする



⑤握手して指の間をこする



⑥指を1本ずつねじり洗い



⑦手首を握って、くるくるこする



⑧せっけんと汚れを洗い流す



⑨きれいなハンカチなどで拭く



ゴール！

